

Mirna mama – miren otrok

4. srečanje mamic z dojenčki v knjižnici
Cankarjeva knjižnica Vrhnika, torek, 10. 12. 2019

Stanley I. GREENSPAN: *IZJEMNI OTROCI*

Pomagajte svojemu otroku, da razvije deset osnovnih lastnosti za srečno in zdravo življenje



V današnjih časih se od otrok ogromno pričakuje. Avtor knjige se je dolga leta kot poslovnež zanimal za vrste sposobnosti, ki so potrebne za uspeh v hitro spreminjajočem se svetu. Ker tehnologija in različne vrste sporazumevanja napredujejo z astronomsko hitrostjo, so se spremenile tudi lastnosti, ki so potrebne za oblikovanje polnega in uspešnega življenja. Biti »pameten« ali imeti izjemne fizične sposobnosti danes v svetu za uspeh ne zadošča. Številni testi, ki jih rešujejo potencialni kandidati, poskušajo razkriti, kaj se skriva »onkraj« oz. ali lahko od nekega človeka pričakujemo nekaj več kot po navadi. Pretkani kadrovniki in delodajalci iščejo lastnosti, kot so čustvena stabilnost, logično mišljenje, disciplina, sposobnost dela pod pritiskom, samozavest vodenja itn. Iz preteklih izkušenj so se naučili, da so te lastnosti za uspeh nujnejše kot specifični talenti ali »možgančki«.

Staršem je treba dajati informacije in podporo, da bodo pri vzgoji otrok kar najboljši. Čeprav je ljubezen najpomembnejša sestavina odnosa starši–otroci, preprosto ne zadošča. Kot straši moramo biti obveščeni, če hočemo, da gredo naši otroci v svet samozavestni, da so srečni in uspešni. V poslovnem svetu je pomembneje delati pametno kot delati trdo. Danes smo dobri starši lahko le, če smo pametni starši.

V knjigi je opisanih deset lastnosti, za katere avtor trdi, da bi otrok, »opremljen« z njimi, v življenju imel ogromno začetno prednost. Dobra novica je, da lahko straši pri svojih otrocih spodbujajo razvoj teh lastnosti, za katere mnogo modrih ljudi meni, da so ključne za polno in uspešno življenje. Kot boste videli, pa v središču pozornosti ni inteligenčni kvocient ali izjemen talent. Uspeh v življenju in kariera sta odvisna od več sposobnosti. Lastnosti, o katerih boste brali v tej knjigi, kot so čustveno ravnotežje, logično mišljenje, notranja disciplina, samozavedanje in empatija, so temelji, brez katerih genialna inteligenca in talenti lahko propadejo.

Globalizacija, okoljske grožnje, nove tehnologije in politični konflikti bodo predstavljali izziv naslednjim generacijam po vsem svetu. Najpomembnejše, kar lahko damo svojim otrokom, pa so lastnosti, ki so potrebne za preživetje in uspeh.

Izjemni otroci – kdo so to?

To niso otroci, ki na maturi dobijo vse točke, so prvaki v tenisu ali glasbeni geniji – čeprav so seveda tudi taki otroci lahko izjemni otroci. Govorimo o živahnih, neodvisnih, prijateljskih in optimističnih mladih ljudeh. Izjemni otroci so čustveno in intelektualno zdravi ljudje. Izjemnost se ne nanaša na posebne značajске lastnosti, kot je drznost, niti ni odvisna od telesnih sposobnosti ali od glasbene, matematične ali umetniške nadarjenosti. Izjemni otroci obstajajo v mnogo različicah. **S pravilno vzgojo in spodbudo so vsi otroci lahko izjemni otroci!**

Čustveno in intelektualno zdravje vključujeta nekatere osnovne sposobnosti in lastnosti, na katerih temeljijo spretnosti in nadarjenosti, ki se pri otrocih morda lahko razvijejo. Te sposobnosti in lastnosti so povezane s tem, kako se otroci (in odrasli) povezujejo med seboj in z zunanjim svetom. Začnejo se oblikovati v zgodnjem otroštvu in omogočajo doseganje uspeha, modrosti in vsebinsko bogatih odnosov v vseh življenjskih obdobjih.

Lastnosti, ki jih avtor predstavi v knjigi, so podlaga za otrokove poznejše dosežke in srečo. Vse izhajajo iz zgodnjih čustvenih izkušenj, starši pa lahko naredijo veliko, da take izkušnje zagotovijo. Ne glede na stopnjo otrokove telesne, intelektualne ali umetniške nadarjenosti te lastnosti širijo priložnosti, ki jih bo otrok imel v prihodnosti.

Deset ključnih lastnosti, ki so predstavljene v knjigi, zaokroža otrokovo intelektualno in duševno zdravje. **Morda je pri teh lastnostih ključno to, da niso povezane z geni – ne rodimo se z njimi. Prihajajo iz izkušenj, kar pomeni, da si popolnoma vsak otrok – tudi tisti z omejitvami – s pomočjo skrbnih odraslih lahko prizadeva, da jih doseže.** V knjigi boste prebrali, kakšna je vzgoja, ki spodbuja vsako od teh desetih lastnosti. Videli boste tudi, kako se čustveni in intelektualni razvoj v otrokovem razvoju dinamično prepletata.

Kaj si večina staršev želi za svoje otroke? Obstajajo tri osnovne stvari: starši si želijo, da bi imeli njihovi otroci srečna in vsebinsko bogata življenja, da bi si ustvarili svoje zdrave družine in da bi pomembno sodelovali v družbi. Lastnosti izjemnih otrok, ki so opredeljene v knjigi, predstavljajo spretnosti, ki so potrebne za doseganje vsakega od teh treh ciljev.

Ti cilji so:

1. Vključevanje
2. Empatija
3. Vedoželjnost
4. Sporazumevanje
5. Čustveni razpon
6. Pristno samospoštovanje
7. Notranja disciplina
8. Ustvarjalnost in vizija
9. Logično mišljenje
10. Moralna integriteta

1. Vključevanje (povezovanje z drugimi)

- a) Ugotovite, kako deluje živčni sistem vašega otroka, njegove občutljive točke in izbire.
- b) Ugotovite, kaj mu prinaša ugodje in kakšna so njegova zanimanja.
- c) Pridružite se mu pri njegovih prirojenih zanimanjih; sledite njegovi pobudi.
- d) Raziskujte vajin odnos s širjenjem razpona vajinih skupnih dejavnosti.
- e) Polagoma širite njegove odnose prek staršev do bratov in sester, drugih sorodnikov, vrstnikov istega spola in drugega spola in drugih odraslih.

- f) Spodbujajte ga pri vzpostavljanju večje intimnosti v odnosih, tako da mu pomagate, da se umakne, kadar čustveno dogajanje postane naporno.

2. Empatija (sposobnost čutenja)

- a) Čutite skupaj s svojim otrokom. Empatija izvira iz tega, da nekdo čuti z vami.
- b) Pomagajte mu, da se začne zavedati svojih občutij in jih izražati. Dovolite mu, da izraža celoten razpon občutij.
- c) Pomagajte mu, da se uglaši na občutja drugih s tem, ko jasno izražate svoja občutja. Naj se zrcalijo na vašem obrazu in v vašem glasu.
- d) Poskrbite, da se bo zanimal za občutja drugih ljudi in svoja uporabljal kot merilo za primerjavo.
- e) Dovolite, da vaš otrok – varno – doživi vse vrste dogajanj. Spodbujajte ga, da uporablja svojo domišljijo in gre tako onkraj izkušenj, ki jih je že doživel.

3. Vedoželjnost (poizvedujoči um)

- a) Pustite dojenčka, da v varnih mejah sam raziskuje svoj svet.
- b) Sledite interesom svojega otroka; spodbujajte ga z razstavljenimi igračkami, barvami za mešanje, vodo za škropljenje in gozdom, ki ga lahko razišče.
- c) Organizirajte dejavnosti z raznovrstnimi pogledi, zvoki, vonji, strukturami in raznovrstnim izborom družbenih položajev in partnerjev pri igri.
- d) Boječemu otroku pomagajte premagati strahove pred novim in neznanim; spodbujajte ga pri raziskovanju novega ozemlja.
- e) Svojega otroka sprašujte za mnenje, zamisli, rešitve za težave.

4. Sporazumevanje (preobrazbena moč jezika)

- a) Z dojenčki, ki zavzemajo svet: oblikujte zvoke s svojim dojenčkom; vztrajno posnemajte njihove zvoke in se usklajujte z njihovim ritmom.
- b) Z dojenčki, ki se začenjajo vključevati in povezovati: govorite z njimi, pojte jim, naj slišijo zvoke in vidijo vaše obrazne izraze in kretnje.
- c) Z malčki: učite se interpretirati namensko kazanje, zvoke in kretnje svojega malčka; sledite njegovi pobudi in se odzivajte na njegove besede in dejanja.
- d) Ko se pojavijo besede: uživajte v besedah, ki se pojavljajo pri vašem otroku, in mu jih ponavljajte nazaj. Gradite na njegovih prirojenih zanimanjih. Prosite ga, naj pove, kaj hoče, in mu pomagajte, da to dobi.
- e) Z otroki, ki lahko govorijo v stavkih: naj bo slišan! Prosite ga, da vam pove svoje zgodbe. Sodelujte v dolgih pogovorih. Začnite postavljati vprašanja z zakaj.
- f) Ko se pojavi logika: vztrajno postavljajte vprašanja z zakaj in sledite pogovoru, ki se razvije iz tega, dokler ne dobite uporabnega odgovora.
- g) Celostni dialogi: sprašujte po razlogih, mnenjih, izbirah. Če otrok reče: »Hočem novo kolo,« ga vprašajte po več razlagah, zakaj. Če je razburjen zaradi prijatelja, mu pomagajte odkriti, zakaj je prišlo do prepira. Spodbujajte razmišljanje v odtenkih s tem, da otroka vprašate po vseh platih zgodbe.
- h) Samorefleksija: otroka sprašujte po mnenju o vsem, od politike do družinske dinamike. Pozorno ga poslušajte. Ugotovite, kaj misli o svojih prijateljih, šolskem delu, športnih nastopih. Svojega mladostnika kot enakovrednega vključite v pogovore med vami in vašimi prijatelji. Poskrbite, da razume vaš pogled, prisluhnite njegovemu in se odzivajte tako, da ve, da ga poslušate.

5. Čustveni razpon (strast in ravnotežje)

- a) Ugotovite, kaj dojenčku pomaga, da je umirjen in pod nadzorom, kateri zvoki, pogledi in gibi ga pomirjajo.

- b) Pomagajte otroku, da se nauči uravnnavati čustva, tako da se sami umirite, ko je otrok pretirano vznemirjen, in mu ponudite toplino in potrditev, ko je žalosten in nedružaben.
- c) Med interakcijo z otrokom izražajte in razlagajte lasten razpon čustev.
- d) Dopuščajte odločnost in jezo, pa tudi ustrežljiva in srečna občutja.
- e) Z igro pretvarjanja in pogovori o občutjih pomagajte otroku, da svoja čustva uporablja domiselno.
- f) Ko je otrok starejši, poskusite igre vlog, ki mu bodo pomagale predvideti prihodnja občutja.
- g) Opozarjajte otroke, da nobeno čustvo ni tabu.

6. Pristno samospoštovanje (pomembnost samozavedanja)

- a) Igrajte se s svojim dojenčkom in bodite ponosni na vse majhne stvari, ki jih počne.
- b) Izzovite ga, da tisto, kar hoče, dobi s kretnjami ali uporabo besed, ali ga spodbujajte, da sam ukrepa.
- c) Vztrajno dvigujte zahtevnost v smeri vaših pričakovanj, vendar imejte vedno v mislih njegovo stopnjo razvoja.
- d) Pustite mu, da opazi žar v vaših očeh, ko nekaj naredi malo več ali malo bolje kot prejšnjikrat.
- e) Enako se mu posvečajte, tudi kadar se ne vede »lepo«, potem pa postavite ustrezne meje, da lahko postopoma prizna in začne sprejemati vse vidike svoje osebnosti.
- f) Ko odrašča, mu pomagajte opisovati tisto, na kar je ponosen, in tisto, na kar je manj ponosen; tako bosta njegovo samozavedanje in ponos postala notranje merilo, ki ga razume in zna ubesediti.

7. Notranja disciplina (vztrajnost in samonadzor)

- a) Omogočite majhnemu otroku, da se osredotoči na svoja zanimanja, pa naj gre za gradove iz peska ali barvanje s prsti, in pritrjujte njegovi vztrajnosti.
- b) Ukvarjajte se z otrokovimi zanimanji, da povečate njegovo zadovoljstvo.
- c) Z otrokom sodelujte pri reševanju težav; oblikujte in govorite o vsakem koraku na poti do rešitve.
- d) Nežno, toda vztrajno postavljajte meje in s tem pomagajte otroku, da se izogiba motnjam zaradi trenutnih potreb. Pri tem vključite otroka v izbiranje primernih kazni in v razpravljanje, zakaj je treba postavljati meje.
- e) Pomagajte otroku, da bo vse bolj prevzemal pobudo pri razporejanju svojega časa in izbiranju ciljev. Bodite mu na voljo, ko potrebuje vašo pomoč, da se drži svoje strategije.
- f) Postavljajte vprašanja, ki ga usmerjajo k ugotavljanju, kaj bi mu lahko stalo na poti do želenega; predvidite trdo delo in potrpežljivost, ki ju bo moral vložiti v doseganje svojega cilja.

8. Ustvarjalnost in vizija (bogato notranje življenje)

- a) Cenite prirodna zanimanja svojega dojenčka in se odzivajte nanje.
- b) Postavljajte vprašanja, ki njegove zamisli vodijo v nove smeri.
- c) Spodbujajte ga, da vse svoje čute in dele svojega telesa uporablja na različne načine.
- d) Spodbudite otroka, da osvoji temelje določenega področja ali dejavnosti po svoje, neponovljivo.
- e) Spodbujajte raziskovanje in povpraševanje, izogibajte se poudarjanju napak.
- f) Izogibajte se učenja na pamet! V branje, pisanje in vse oblike učenja vključite otrokove osebne izkušnje in zanimanja.
- g) Spodbujajte otroka, da premišljuje o svoji domišljiji in vizijah glede prihodnosti in jih izraža v vseh vrstah pisanja, slikanja in glasbe.

9. Logično mišljenje (osmišljanje sveta)

- a) Uglasite se s svojim otrokom, odzivajte se na njegove pobude in ga izzovite, da se odziva na vas. Naj ve, da vse, kar počne, vpliva na svet.
- b) Zagotovite čas za številne dolge pogovore z njim.
- c) Izzovite ga, da »govori smiselno«, kadar so njegovi odgovori nesmiselni.
- d) Vprašajte ga po enem ali več razlogih, več kot enem pogledu na neko vprašanje.
- e) Pomagajte mu primerjati njegove preference pri knjigah, filmih, športih.
- f) Ko razpravljate o mnenjih, sprašujte po stopnjah, kot na primer katera značilnost je pomembnejša in za kakšno stopnjo.
- g) Pustite mu, da sam presoja svoje vedenje, svoje argumente, svoje delo v šoli. Omogočite mu vajo iz samovrednotenja, vendar poskrbite, da bo konstruktivna in da ga neuspehi ne onemogočijo.

10. Moralna integriteta (stvar srca)

- a) Ko je otrok vznemirjen, mu pomagajte, da se pomiri.
- b) Vprašajte ga, kako se počuti in zakaj.
- c) Otroka ne glede na starost obravnavajte z empatijo in spoštljivo; uči se iz vedenja, ki ga vi prikazujete, in ne iz vaših besed.
- d) Postavite trdne, toda nežne in skladne meje.
- e) Začnite veliko razprav »kaj če«, preden pride do težavnih razmer, ki se v zgodnji adolescenci in v najstniških letih nujno pojavijo.
- f) Svojemu otroku povejte o moralnih dilemah, ki ste jih doživeli, dejanjih, ki ste jih obžalovali, navdihujočih mentorjih, ki ste jih poznali, in verskih ali etičnih tradicijah v zgodovini vaše družine.

Pripravila: Barbara Kuzmič, CKV
december 2019